

## چکیده

زمینه و هدف: روند رو به رشد چاقی دوران کودکی و نوجوانی در حال حاضر به عنوان یک موضوع چالش زا و هزینه بر در حوزه بهداشت مطرح می باشد. یکی از روشهای درمان چاقی، رفتار درمانی شناختی به عنوان یک رویکرد درمانی مناسب در کاهش وزن مطرح است. هدف این مطالعه ارزیابی اثر رفتار درمانی شناختی (CBT= Cognitive behavioral treatment) بر کاهش وزن در بین نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن است.

**مواد و روش کار:** مطالعه حاضر، کارآزمایی کنترل شده تصادفی می باشد که بر روی نوجوانان چاق صورت پذیرفت. ۱۲۰ نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن با سن ۱۸-۱۳ سال از ۱۶ مدرسه متوسطه شهر قزوین به صورت خوشه ای انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه مداخله رفتار درمانی شناختی و کنترل تقسیم شدند. وزن، قد، دور کمر، دور باسن، نمایه توده بدنی (body mass index=BMI) قبل و ۶ ماه بعد از مداخله اندازه گیری شد و دریافت های غذایی (۱۷۰ سوال)، سبک زندگی مبتنی بر خودکارآمدی وزن (۲۰ سوال)، کیفیت زندگی (۲۳ سوال) و رفتار فعالیت جسمانی، خودکارآمدی تغذیه ای (۱۵ سوال) کودکان بر اساس پرسشنامه های معتبر پرسیده شد. گروه مداخله، رفتار درمانی شناختی را در شش جلسه هفتگی و متعاقبا پنج تماس تلفنی دریافت نمودند.

**یافته ها:** نتایج پس از تعدیل مخدوش گره های مختلف نشان داد که در مقایسه با گروه کنترل، متغیرهای تن سنجی (میزان نمایه توده بدن، دور کمر، دور باسن) کاهشی معنادار داشته است. ( $1/93 = \text{امتیاز } Z \text{ نمایه توده بدن در گروه مداخله و } 2/18 = \text{امتیاز } Z \text{ نمایه توده بدن در گروه کنترل}$ ،  $P\text{value}=0$ ). در گروه مداخله

همچنین متغیرهای رفتاری فعالیت بدنی، خودکارآمدی سبک زندگی، خودکارآمدی تغذیه ای، فعالیت بدنی و کیفیت زندگی افزایش معناداری را نشان داد ( $Pvalue=0$ ). مقایسه دریافت‌های غذایی در دو گروه حاکی از آن بود که دریافت میوه، سبزی، غلات، گوشت افزایش معناداری داشته و دریافت مواد غذایی ناسالم همانند میان وعده های شور، گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس کاهش معناداری داشته است ( $Pvalue=0$ ). علیرغم اینکه میزان انرژی دریافتی تغییر معناداری نداشت.

**نتیجه گیری:** برنامه ۶ هفته ای رفتار درمانی شناختی و ۶ ماه پیگیری توانست نمایه توده بدنی و متغیرهای تن سنجی را بهبود بخشد. تغییرات مثبت رفتاری خودکارآمدی های سبک زندگی، تغذیه ای، فعالیت بدنی را ایجاد نمود. همچنین این مداخله سبب بهبود کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی شد.

کلید واژه ها: اضافه وزن و چاقی، نوجوان، وضعیت تغذیه، رفتار درمانی شناختی، خودکارآمدی-کیفیت

زندگی-فعالیت جسمانی

## ABSTRACT

**Background and Objectives:** The growing trend of obesity in childhood and adolescence is now viewed as a challenging and costly issue in the health area. One of the methods of treating obesity is cognitive behavioral therapy as a suitable weight loss treatment approach. The purpose of this study was to examine the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) on weight loss in obese and overweight adolescents.

**Method:** This study is a randomized controlled trial that was conducted on obese or overweight children and their parents. 120 Overweight and obese adolescents aged 13–18 y was selected from schools, they randomly assigned to CBT or no treatment (control). Weight, height, hip and waist circumferences, BMI was measured at baseline and 6 month later.. Food intake(140 items), Weight-Efficacy of Life style(30 items), quality of life(33 items), nutrition self-efficacy(10 items) and Physical activity were asked by valid questionnaires. Intervention group recieved CBT consisted of 6 weekly sessions, followed by five telephone or face to face sessions. All assessments was conducted at baseline and six month later inorder to evaluate effectiveness of this treatment method.

**Result:** After the adjustment of different confounders showed that the anthropometric variables (body mass index, waist circumference, hip circumference) decreased significantly compared to the control group( ZBMI= 1,93 in CBT and ZBMI= 2,18 in control,  $P=0$ ) Also, there were significant increasing in behavioral physical activity, self-efficacy lifestyle, nutritional self-efficacy, physical activity and quality of life( $P=0$ ). Comparison of dietary intake in the two groups showed that a significant increaseing in fruits, vegetables, cereals and meat intake, a significant decreaseing in unhealthy meals, such as salty meals, processed meat such as sausage and sausages( $P=0$ ), although the amount of energy intake did not change significantly.

**Conclusion:** Six weekly cognitive behavioral therapy and a follow-up of 6 months improved body mass index and anthropometric variables. Positive behavioral changes created lifestyle, nutritional, and physical activity self-efficacy. The intervention also improved the health related quality of life .

**Keywords:**obesity and overweight, nutritional status, Cognitive behavioral therapy, self efficacy, Quality of life, Physical activity